**Malos hábitos que provocan problemas del sueño**

Para ser honestos, casi todos hemos sido culpables de algunos de los siguientes hábitos. Para hacer esta lista, lo único que tuve que hacer es andar por el camino de los recuerdos y pensar sobre todas las cosas que he hecho al pasar de los años. No intencionalmente o porque pensé que, “hacer esto solamente una vez no me va a hacer ningún daño.” ¿Pero, a quién estamos lastimando en verdad cuando no obtenemos el suficiente sueño?

Así que, algunos de los malos hábitos del sueño son:

* Dormir cuando sea y donde sea.
* Comer o beber justo antes de acostarse. Alerta, probablemente se despertará necesitando ir al baño. Tambien, si come justo antes de acostarse, probablemente no le está dando suficiente tiempo a su estómago para digerir los alimentos y esto puede causar acidez estomacal.
* Tomar cafeína unas horas antes de acostarse. Algunas personas lo pueden hacer sin problemas, pero quizás usted no sea una de ellas.
* Dormir con las luces encendidas.
* Dormir con un televisor prendido en su habitación o dormirse en frente de su computadora. Se que algunas personas les gusta tener un sonido de fondo, pero si está viendo una película de acción que provoca que su corazón se acelere o que cause que la pantalla se llene de luces, su cuerpo probablemente no pensará que es hora de irse a dormir.
* Mirando el reloj como si fuera el culpable. ¿Es en realidad la culpa del reloj si el sueño se aparte de usted?
* Trabajando en su cama. Yo también soy culpable de esto. En tiempos como hoy, nos podemos perdonar si no acabamos todo lo que teníamos que hacer y permitimos que nuestro cuerpo descanse. No trabaje en su cama. Simplemente no lo haga.
* Recordando todas las veces que no ha podido dormir y de todas las cosas que le pueden salir mal si tiene otra noche de sueño pobre.
* ¡Solamente lo puedo hacer tomando una pastilla!

Así que, ¿a dónde vamos de aquí en adelante?

Bueno si usted está teniendo suficientes problemas con el sueño que está escuchando este podcast, quizás no le haga daño pensar sobre cuáles son sus hábitos malos del sueño. Entonces, basado en eso, puede pensar sobre lo que puede hacer para alistarse para ir a dormir.

Al continuar adelante con en el podcast, hablaremos más sobre lo que podemos hacer para sí mismo y su hijo para poder ayudarles a obtener una buena noche de sueño. Tambien hablaremos sobre porque el sueño es esencial y que sucede cuando cierra los ojos.

Favor de hablar con su proveedor para recibir una evaluación más a fondo y algún tratamiento si, a pesar de hacer todos estos cambios, usted o su hijo todavía tienen dificultades para dormir.